سونے سے پہلے پاؤں میں مالش کیوں کرنی چاہیے؟ جانیے کچھ ایسے فائدے جو ہر خاتون کے لیے جاننا ضروری ہیں

رات کو سونے سے قبل خواتین اپنا چہرہ دھوتی ہیں اس کو صاف کرکے نائٹ کریم یا نائٹ الٹرا فارمولا استعمال کرتی ہیں اور بالوں میں کچھ ہیئر ماسک لگاتی ہیں تو کچھ ہیئر کریم لگائے بغیر نہیں سوتی ہیں، کچھ کو رات کے وقت ہینڈ مینی کیور یاد آ جاتا ہے اور کچھ کو اپنے چہرے پر بیوٹی کریم لگانے سے فرصت نہیں ہوتی ہے، اس لئے عموماً مرد حضرات گھروں میں خواتین کا مزاق اڑاتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ دیکھو ان کو تو رات کے وقت بھی میک اپ سے فرصت نہیں ہوتی جو

گھر پر دھیان دیں۔ لیکن یہ ان کی خوبصورتی اور اسکن کیئر کے لئے بہت ضروری بھی ہے۔ بالکل اسی طرح آج ہم آپ کو بتانے جا رہے ہیں کہ رات کو اگر خواتین اپنے پیروں میں تیل کی مالش کرکے سوئیں گی تو ان کو کیا کیا فائدہ ہوگا اور کیسے ان کی خوبصورتی میں مزید نکھار آسکتا ہے۔

فائدے:

⋆ رات کو مالش کرکے سونے سے خواتین کی قریب کی نظر تیز ہوتی ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ مالش کرنے سے پیروں کے نیچے کی وہ نسیں جو آنکھوں کی بینائی اور ریٹینا میں جا کر ملتی ہیں، اس سے وہ نسیں صاف ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ خواتین کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ البتہ اس سے مرد حضرات کو بھی فائدہ تو ضرور ہوگا مگر ان کے لئے یہ دیرپا اثر ہے۔

⋆ تیل لگا کر مالش کرنے سے پیروں میں پسینے کا مسئلہ بھی نہیں ہوتا اور ایڑھیاں جو پھٹ جاتی ہیں وہ بھی اور جلد کے

دیگر مردہ خلیات بھی صاف ہو جاتے ہیں۔

⋆ اکثر خواتین کی جلد ہر ماہ ماہواری سے قبل اترتی ہے اور اس کے اوپر نئی کھال پیدا ہوتی ہے جوکہ یقیناً جلد کی کمزوری اور ہارمونل پیچیدگی کی وجہ سے ہوتی ہے اس لئے اپنے پیروں کی مالش لازمی کرکے سوئیں، آپ کی نہ تو یوں کھال اترے گی اور نہ اسکیلنگ کا مسئلہ ہوگا۔